

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Манская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Манская СОШ»)

Утверждена:
приказом директора МБОУ «Манская СОШ»
Кравцовой И.В.
Приказ № 01.07-14
от 29.08.2024 года



Рабочая программа
«Волшебный каблучок»
(предшкольная подготовка)

Составитель: Сафонова С.А.
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

п.Мана
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от пяти до шести лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Среди большого разнообразия видов деятельности ребенка дошкольного возраста немаловажное значение имеет музыкально-ритмическая деятельность.

Очень важно понимать, что должна представлять музыкально-ритмическая деятельность в дошкольном возрасте. Основными, первостепенными **задачами** этой деятельности, как одного из видов музыкальной деятельности вообще, являются:

- воспитание любви и интереса к музыке,
- обогащение музыкальных впечатлений детей посредством знакомства с разнообразными музыкальными произведениями,
- знакомство детей с простейшими музыкальными понятиями, развитие навыков в области музыкально-ритмического движения,
- развитие эмоциональной отзывчивости, сенсорных способностей и музыкального слуха, чувства ритма, формирование выразительности движения,
- обучение элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения музыкальных произведений,
- развивать творческую активность, самостоятельность и инициативу в музыкально-ритмическом движении.

Наряду с музыкально-ритмической деятельностью в последнее время все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

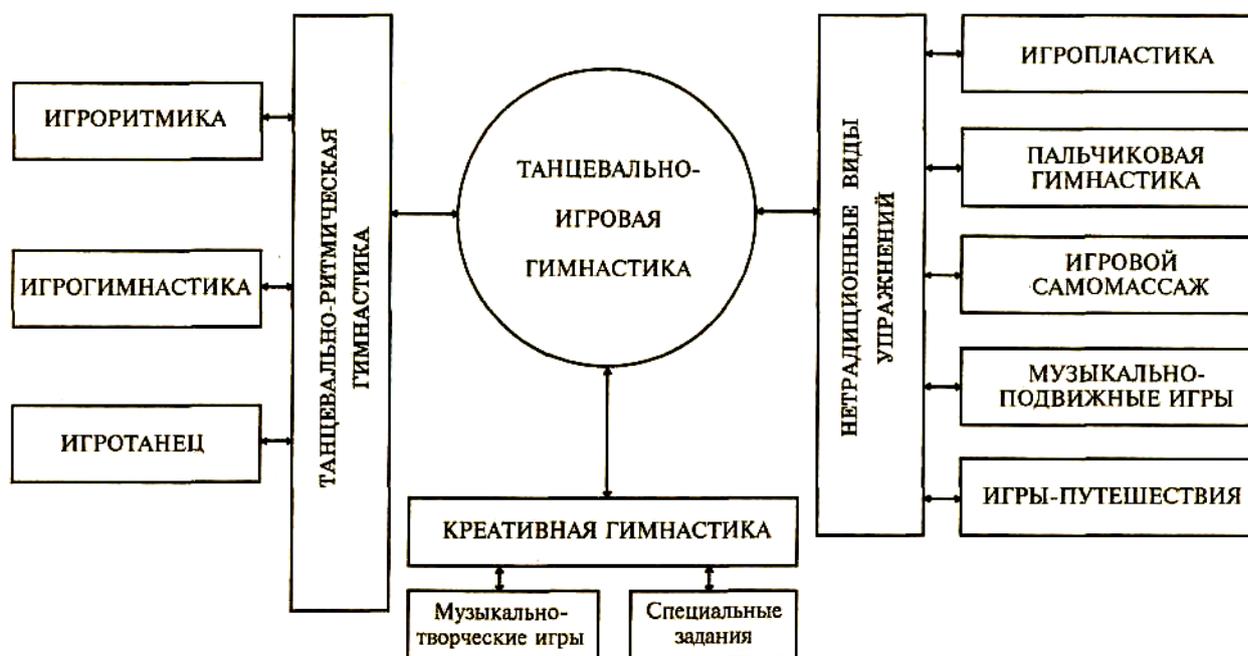
В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям детей, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена на основе авторской программы Ж. Е. Фирилева, Е.Т. Сайкина. «Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике» «Са-Фи-Дансе». Москва-2004г. Программа рассчитана на 1 учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю из расчета 33 часа в год.

Оздоровительно-развивающая Программа «Волшебный каблучок» по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. Предложенная

Таблица 1

Модель программы «Са-Фи-Дансе» для дошкольных учреждений



программа является вариативной, комплексной, т.е. при возникновении необходимости допускается корректировка содержания, форм занятий и времени прохождения материала. В программе «Волшебный каблучок» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целью программы «Волшебный каблучок» является содействие всестороннему развитию личности ребенка средствами танцевально-игровой гимнастики. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 5—6 лет.

1. Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
формировать правильную осанку;
содействовать профилактике плоскостопия;
содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2 Совершенствование психомоторных способностей:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия. При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности ребенка от 5 до 6 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся один раз в неделю из расчета 33 часов в год.

Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике (час)

Сетка часов при одном занятии в неделю

№ п/п	Разделы программы	Предшкольная группа
1.	Игроритмика	в течение года
2.	Игрогимнастика	10
3.	Игротанцы	в течение года
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	15
5.	Игропластика	по плану занятий
6.	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7.	Игровой самомассаж	по плану занятий
8.	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий
9.	Игры-путешествия	8
10.	Креативная гимнастика	по плану занятий
Всего часов:		33ч.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ «Волшебный каблучок»

Раздел **«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел **«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности ребенка. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Содержание программы:

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой (в течение года).

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА (10 часов).

2.1. Строевые упражнения (2 часа). Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения (3 часа).

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками, лентами, мячами (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (2 часа). Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения (3 часа). Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ (в течение года).

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Друзья», «Лягушата».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (15 часов).

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «Паровозик и вагончик», «Встреча», «Хоровод», «Чунга-чанга», «Чебурашка».

5. ИГРОПЛАСТИКА (в течение года). Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (в течение года). Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ (в течение года). Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (в течение года). «Кто поможет воробью», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Бабочка», «Мы — веселые ребята», «В магазине зеркал», «Тень», «Запомни движение», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

9 ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ (8 часов). «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Барбарикам», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (в течение года). Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется», «Волшебный клубок». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Календарно-тематическое планирование

Название разделов и тем	Кол-во часов
I. Игроритмика	В течение года
<ol style="list-style-type: none"> 1. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. 2. Акцентированная ходьба. Различие динамики звука. 	
II. Игрогимнастика	10 часов
1. Строевые упражнения (построение в шеренгу и в колонну, передвижение в сцеплении).	2 часа
2. Общеразвивающие упражнения	3 часа
3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2 часа
4. Акробатические упражнения.	3 часа
III. Игротанцы	В течение года
1. Хореографические упражнения.	
<ol style="list-style-type: none"> 2. Танцевальные шаги. 3. Ритмические танцы. 	
IV. Танцевально-ритмическая гимнастика.	15 часов
1. Упражнение «Большой олень».	2 часа
2. «Паровозик и вагончики».	3 часа
3. «Встреча».	2 часа
4. «Хоровод».	3 часа
5. «Чунга-чанга».	3 часа
6. «Чебурашка».	2 часа
V. Игропластика.	По плану занятий
<ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях. 2. Комплексы упражнения. 	
VI. Пальчиковая гимнастика.	По плану занятий
<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях. 2. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев. 	
VII. Игровой самомассаж.	По плану занятий
1. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.	По плану занятий
VIII. Музыкально-подвижные игры.	По плану занятий
1. «Кто поможет воробью».	
2. «Найди свое место».	
3. «Нитка-иголка».	
4. «Бабочка».	
5. «Мы - веселые ребята».	

6. «В магазине зеркал».	
7. «Цапля и лягушки».	
8. «Тень».	
9. «Водяной».	
IX. Игры – путешествия.	8 часов
1. «На лесной опушке».	2 часа
2. «Путешествие по станциям».	2 часа
3. «Путешествие в морское царство – подводное государство».	2 часа
4. «В гости к Барбарикам».	2 часа
X. Креативная гимнастика.	
1. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется», «Волшебный клубок».	По плану занятий
2. Специальные задания «Создай образ», «Импровизация по песни».	
Итого:	33 часа

ТРЕБОВАНИЯ, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений и навыков программы «Волшебный каблучок»

Предшкольная группа. По прошествии года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

Учебно-методическое обеспечение:

«Подручный» материал:

Платочки
Платки
Косынки
Ленты
Мячи
Цветы
Куклы

Технические средства:

Аудио, видео аппаратура
Видео - кассеты
Диски

Список литературы

1. Ж. Е. Фирилева, Е.Т. Сайкина. «Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике» «Са-Фи-Дансе». Москва-2004г.
2. Е.В. Горшкова «От жеста к танцу», «Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце» Москва, издательство «Гном и Д» 2002г.
3. О.В. Ерохина «Школа танцев для детей» издательство Ростов на Дону «Феникс» 2003г.
4. З.Я. Роот «Танцы в начальной школе» Методика. Практическое пособие. Издательство Айрис Пресс Айрис дидактика Москва 2006г.
5. А.И. Бурениной «Коммуникативные танцы-игры для детей», «Ритмическая пластика для дошкольников».